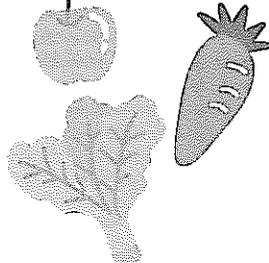
お料理ノート

◉ 材料を用意する
- ・使用する材料に合わせて切る。皮や芯、へたがある場合は取り除く
- ・やわらかい材料は2～3cm角に切る（りんご、バナナ、ももやパイナップルの缶詰など）
- ・かたい材料は1cm角に切る（にんじん、大根、セロリなど）
- ・角氷は製氷皿や家庭用冷蔵庫の自動製氷機で作った2.5cm角以下のものを使用する（市販の氷は大きくてかたいため、カッターが折れる原因になります）

◉ 入れ方のコツ
- ・材料を入れるときは、材料表の上から順番に容器に入れる

ミキサー編

ジュース&ドリンク（2～3人分）

バナナジュース
（材料）
牛乳……………………200mL
バナナ………100g（中1本）
りんご…………50g（¼個）
角氷…………3個（約45g）
★かくはん時間:約1分

ストロベリージュース
（材料）
牛乳………………200mL
いちご（へたを取る）………150g
はちみつ…………大さじ2
角氷…………3個（約45g）
★かくはん時間:約1分

りんご・にんじんジュース
（材料）
牛乳………………180mL
りんご…………50g（¼個）
にんじん………50g（⅓本）
はちみつ…………大さじ1
角氷…………3個（約45g）

★かくはん時間:1分～1分30秒

野菜ジュース
（材料）
牛乳………………150mL
りんご…………50g（¼個）
にんじん………………30g
セロリ…………………20g
ほうれん草（冷凍のものでも良い）‥20g
はちみつ…………大さじ1
角氷…………3個（約45g）
★かくはん時間:1分～1分30秒

ミックスジュース
（材料）
牛乳………………150mL
缶詰シロップ………大さじ2
バナナ………100g（中1本）
みかん果肉（缶詰）………50g
りんご…………50g（¼個）
角氷…………3個（約45g）
★かくはん時間:約1分

ブルーベリーヨーグルトドリンク
（材料）
牛乳………………100mL
ヨーグルト…………100mL
ブルーベリー（冷凍のものでも良い）…100g
レモン汁…………小さじ1
角氷…………3個（約45g）

★かくはん時間:約1分

アップル・パインヨーグルトドリンク
（材料）
牛乳………………100mL
ヨーグルト…………100mL
りんご………100g（½個）
パイナップル（缶詰）…2枚（約70g）
角氷…………3個（約45g）

★かくはん時間:約1分

プルーンヨーグルトドリンク
（材料）
牛乳………………100mL
ヨーグルト…………150mL
ソフトプルーン（種なし）‥50g（5～6個）
角氷…………3個（約45g）
◇プルーンはやわらかいものを使用してください。
★かくはん時間:約1分

シェイク&フローズン（2～3人分）

バニラシェイク
（材料）
牛乳………………100mL
卵黄……………………1個
砂糖……………大さじ½
バニラアイスクリーム…100g（約180mL）
角氷…………4個（約60g）
★かくはん時間:40～60秒

★シェイクバリエーション★
バニラアイスクリームのかわりにチョコレートアイスクリームや抹茶アイスクリームなどにするといろいろなシェイクが楽しめます。

バナナシェイク
（材料）
牛乳………………100mL
卵黄……………………1個
バナナ………100g（中1本）
バニラアイスクリーム…100g（約180mL）
角氷…………4個（約60g）
★かくはん時間:40～60秒

ピーチフローズン
（材料）
黄桃（缶詰）…………100g
缶詰シロップ（黄桃のもの）…80mL
角氷………8個（約120g）
★かくはん時間 約40～60秒
◇黄桃と缶詰シロップは冷蔵庫でよく冷やしたものをお使いください。

オレンジフローズン
（材料）
オレンジジュース……150mL
ガムシロップ……大さじ1½
角氷………8個（約120g）
★かくはん時間 約40～60秒
◇オレンジジュースは冷蔵庫でよく冷やしたものをお使いください。

アイスクリーム&ジェラート（2～3人分）

バニラアイスクリーム
（材料）
ホイップ用生クリーム……200mL（植物性でも良い）
卵……………………1個
砂糖……………大さじ4
バニラエッセンス……5～6滴（またはバニラビーンズ1cmをきざんだもの）

つくり方
1. 材料をミキサー容器に入れ、約1分かくはんする
2. プラスチック製の容器、またはプリン型・ゼリー型に移し冷凍庫で約4時間凍らせる

バニラジェラート
（材料）
牛乳………………150mL
サワークリーム………90mL
砂糖……………大さじ4
バニラエッセンス……5～6滴（またはバニラビーンズ1cmをきざんだもの）

ストロベリージェラート
（材料）
レモン汁…………¼個分
コアントロー………大さじ1（またはラム酒）
いちご（へたを取る）………150g
砂糖……………大さじ3

つくり方 ※バニラ、ストロベリー共通
1. 材料をミキサー容器に入れ、約30～50秒かくはんする
2. プラスチック製などの容器に移し冷凍庫で約4時間凍らせる
◇途中1時間おきに全体をフォークなどでかき混ぜてください。

★アイスクリーム&ジェラートバリエーション★
バニラアイスクリーム、バニラジェラートの材料に次のものを加えるといろいろなアイスクリーム&ジェラートが楽しめます。
- ●インスタントコーヒー（アイス用）を大さじ1加えてコーヒー味に。
- ●ココア（アイス用）を大さじ1加えてココア味に。
- ●抹茶を大さじ1加えて抹茶味に。
- ●ゆであずき（缶詰）50mLを加えてあずき味に。

スムージー（2～3人分）

バナナスムージー

（材料）
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・200mL
バナナ・・・・・・・・100g（中1本）
みかん（缶詰）・・・・・・・・・・・・50g
◇バナナとみかんは冷凍させておきます。

★かくはん時間：40～50秒

ストロベリースムージー

（材料）
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・200mL
いちご（冷凍のもの）・・・・・・・150g
はちみつ・・・・・・・・・・・・大さじ2

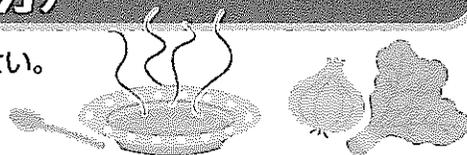
★かくはん時間：40～50秒

洋なしスムージー

（材料）
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・150mL
洋なし（缶詰）・・・・・・・・・・・・160g
バナナ・・・・・・・・・・・50g（中½本）
◇洋なしは冷凍させておきます。

★かくはん時間：40～50秒

スープ（2～3人分）

◇材料は40℃以下に冷ましてから、ミキサー容器に入れてください。
◇スープの舌ざわりが気になる場合は裏ごしをしてください。
◇かくはんしにくい場合は水分を追加してください。

かぼちゃスープ

（材料）
冷凍かぼちゃ（解凍させて約1cm角に切る）・・・・・・200g
◇生のかぼちゃ使用の場合はゆでてやわらかくする
スープ（固形スープ½個を湯150mLで溶かしておく）・・・150mL
玉ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
バター（またはマーガリン）・・・・・・・・・・・・・大さじ1
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・250mL
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

ほうれん草スープ

（材料）
冷凍ほうれん草（解凍させて約2cmに切る）・・・・・・・100g
◇生のほうれん草使用の場合はゆでてやわらかくする
スープ（固形スープ½個を湯150mLで溶かしておく）・・・150mL
玉ねぎ（みじん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
バター（またはマーガリン）・・・・・・・・・・・・・大さじ1
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200mL
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

つくり方

❶玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ（強500Wで約30～40秒）で加熱する（玉ねぎが透き通った状態になるまで加熱する）
◇なべで加熱してもよい
❷ミキサー容器に牛乳100mL、スープ（40℃以下）、かぼちゃまたはほうれん草、①を入れ、2～3分かくはんする
❸②に残りの牛乳、こしょうを加え、約5秒かくはんする
❹なべに③を入れ、中火でかき混ぜながら煮立たせる
❺容器（盛りつけ用）に移す

コーンスープ

（材料）
スイートコーン（缶詰）・・・・・・・・・150～200g
スープ（固形スープ½個を湯150mLで溶かしておく）・・・・・150mL
バター（またはマーガリン）・・・・・・・・大さじ1½
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200mL
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
クラッカー（砕いて仕上げにのせる）・・・・・・・・・・適量

つくり方

❶バターと薄力粉を耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ（強500Wで約30～40秒）で加熱する。全体を混ぜ合わせ、粉っぽい部分をなくす ◇なべで加熱してもよい
❷ミキサー容器に牛乳100mL（半量分）、スープ（40℃以下）、スイートコーン、①を入れ、2～3分かくはんする
❸②に残りの牛乳100mL、こしょうを加え、約5秒かくはんする
❹なべに③を入れ、中火でかき混ぜながら煮立たせる
❺容器（盛りつけ用）に移し、クラッカーをのせる

かき氷（1～2人分）

かき氷

（材料）
角氷・・・・・・・・・10個（約150g）

★かくはん時間：15～30秒
（氷の粉砕音がしなくなるまで）

ご注意

●製氷皿や家庭用冷蔵庫の自動製氷器で作った氷を使用してください。
（市販の氷は大きくてかたいため、カッター折れの原因になります。）
●よく凍った氷を使用してください。
（溶けかけた氷を使用するとうまくできません。）
●角氷は2.5cm角以下のものを使用し、必ず記載量でお作りください。
●氷のみでかくはんしてください。
（他の材料を混ぜるとうまくできないことがあります。）
●かくはんしにくい場合はフラッシュを数回押して粉砕をしてください。

◇氷がカッターに引っかかり、運転が停止することがあります。
必ずスイッチを切ってから氷をすべて取り出し、底の復帰ボタンを押した後（P4参照）、再度やりなおしてください。

豆乳（2人分）

豆乳

（材料）
大豆（乾燥）・・・・・・・・・・・・・100g

つくり方

❶大豆を水洗いし、大豆の3～4倍量の水に一晩ひたす
❷水を切った大豆と水300mLをミキサー容器に入れ、ふたをして約2分かくはんする
❸ボール（直径約20cm）に水を200mL入れる
❹別のボール（直径約16cm）にさらし布をしき、②を入れる（一度にたくさん入れるとこしにくくなるので、2～3回に分ける）
❺④のさらし布の端をしっかりとじて、③の水にひたしながらこしてゆく
❻⑤でこした汁をなべに入れて、中火～弱火でかき混ぜながら加熱する。沸とうしたら約5分加熱し、火からおろす
◇ふきこぼれやすいので火加減に注意してください。
◇加熱の途中で表面に膜（湯葉）ができたら取り除いてください。
❼室温に冷めたら、冷蔵庫で冷やす

お料理ノート つづき

ミル編

ミルウェットメニュー ✣ソース・ドレッシング✣

◇途中で材料を加える場合は、いったんスイッチを切り、運転が完全に止まるまでミル容器を動かさないでください。
◇うまくかくはんできない場合は、水分(だし汁など)を追加してください。

マヨネーズ

(材料)
Ⓐ
- 卵 ……………………1個
- 酢 …………大さじ1½
- からし ………小さじ½
- 砂糖…………小さじ⅓
- 塩 …………小さじ¼
- こしょう …………少々

サラダ油 ……100mL

◇かためにしたい場合は、サラダ油大さじ1を入れ、10〜20秒かくはんします。サラダ油は大さじ2まで追加できます。(サラダ油を加えすぎると分離します)

つくり方
❶ミル容器にⒶとサラダ油大さじ1を入れ、約10秒かくはんする
❷①に残りのサラダ油の約半分量を加え、約10秒かくはんする
❸②に残りのサラダ油をすべて加え、約40秒かくはんする

タルタルソース

つくり方 上記のマヨネーズの½量にⒶを加え、20〜30秒かくはんする

(材料)
Ⓐ
- きゅうりのピクルス(みじん切り)‥‥大さじ½
- ゆで卵(細かくつぶす)………½個
- 玉ねぎ(みじん切り)……小さじ1
- パセリ(みじん切り)……小さじ1
- レモン汁 …………小さじ½

サウザンドアイランドドレッシング

つくり方
タルタルソースにトマトケチャップ大さじ1½〜2を加え、20〜30秒かくはんする

ごまだれ

(材料)
- いりごま ………大さじ4
- しょうゆ ……大さじ1½
- 酒 ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- だし汁 …………大さじ3

★かくはん時間:30〜40秒

トマトソース

(材料)
- トマト(種、皮を取り除き2cm角に切る)‥‥80g
- 玉ねぎ(みじん切り)……大さじ2
- ニンニク(みじん切り)…… ¼片
- 酢 ……………大さじ½

◇きゅうりのピクルス、またはケッパーがあれば、小さじ1〜2(みじん切り)を加えてもおいしくいただけます。
◇トマトの皮は湯につけるとむきやすくなります。

つくり方
❶耐熱容器にトマト、玉ねぎ、ニンニクを入れ、ラップをしないで電子レンジ(強500W約40秒)で加熱する
◇なべで加熱する場合は、トマトは加熱しすぎないでください。
❷ミル容器に①(40℃以下)と酢を入れ、20〜30秒かくはんする

ミルウェットメニュー ✣離乳食✣

白身魚のすりつぶし

(材料)
- 白身魚 ………………40g
- しょうゆ …………小さじ⅓
- 酒 ………………小さじ1
- みりん …………小さじ½

つくり方
❶耐熱皿に材料を入れ、軽くラップをして電子レンジ(強500Wで約40〜50秒)で加熱する(白身魚に火が通るまで)◇なべで加熱してもよい
❷①を細かくほぐし、40℃以下に冷ます
❸ミル容器に②を入れ、20〜30秒かくはんする

ほうれん草ペースト(じゃこ入り)

(材料)
- ちりめんじゃこ(乾燥) ……大さじ½

Ⓐ
- 冷凍ほうれん草 …………50g
  (解凍して2cmに切る)
  ◇生のほうれん草使用の場合はゆでてやわらかくする
- だし汁 ……………大さじ1

つくり方
❶ちりめんじゃこを15〜20秒かくはんする
❷①にⒶを加え、30〜40秒かくはんする

かぼちゃペースト

(材料)
- 冷凍かぼちゃ …………50g
  (解凍して1cm角に切る)
  ◇生のかぼちゃの場合はゆでてやわらかくする
- だし汁 …………大さじ1
- 塩 ……………小さじ⅛

★かくはん時間:20〜30秒

ミルウェットメニュー ✣介護食✣

つぶしおかゆ

(材料)
- 水 ……………………100g
- ご飯 …………………50g

★かくはん時間
・ミキサーの場合:約1分
・ミルの場合:40〜60秒

◇できあがりは、ほぼのり状になります。

まぐろと豆腐のペースト

(材料)
- まぐろ缶詰(細かくほぐす) ……………30g
- 豆腐(2〜3cm角に切る) ……………100g
- 冷凍ほうれん草(解凍して2cmに切る)……………20g
  ◇生のほうれん草使用の場合はゆでてやわらかくする
- にんじん(1cm角に切る) ……………10g
- きゅうり(1cm角に切る) ……………10g
- 水(またはだし汁) ……………大さじ1

★かくはん時間:20〜30秒

煮豆とブロッコリーのペースト

(材料)
- 煮豆(味つきのもの) ……………50g
- 冷凍ブロッコリー(解凍して1cm角に切る) ………50g
  ◇生のブロッコリー使用の場合はゆでてやわらかくする
- 水(またはだし汁) ……………大さじ2

★かくはん時間:20〜30秒

あちゃら(大根の甘酢)ペースト

(材料)
- 大根(1cm角に切る)……………90g
- にんじん(1cm角に切る) ……………20g
- きゅうり(1cm角に切る) ……………20g
- 酢 ……………小さじ2
- 砂糖 ……………小さじ1
- 塩 ……………少々

★かくはん時間:20〜30秒

ミルドライメニュー

わかめふりかけ

(材料)
- 乾燥わかめ(約1cmの長さに切る) ………5g
- 桜えび ……………5g
- いりごま ……………5g
- 青のり ……………5g

★かくはん時間:20〜30秒

じゃこふりかけ

(材料)
- ちりめんじゃこ(乾燥) ……………10g
- いりごま……………5g
- 青のり ……………3〜5g

★かくはん時間:20〜30秒

材料	1回量(g)	かくはん時間(秒)	下準備	料理の例
大豆	5〜50	30〜60	フライパンでよくいった後、冷ます	もち、おはぎなどの和菓子、クッキー生地、パン生地など
煮干し	5〜30	30〜60	頭と腹わたを取り除き、約1cmに切る	だし汁、ふりかけなど
いりごま	5〜20	3〜5	――	白あえ、おひたし、ふりかけ、ごま団子など
乾燥わかめ	10〜15	40〜60	約1cmに切る	ふりかけ、お茶漬け、パン生地など
玄米	5〜50	30〜60	――	スープ、カレー、シチューなど
緑茶 抹茶のように細かくできません。	5〜20	約60	茎がある場合は取り除く(茎があるとうまく粉砕できないことがあります。)	お茶、ふりかけ、クッキー生地、パン生地、天ぷらの衣など
コーヒー豆	30	10〜20	――	コーヒー

◇さらに細かくする場合は、2分以上休ませてから再度かくはんしてください。

故障かなと思ったとき

ご使用中に異常を感じられたときは、次の点検をしていただき、それでもなお異常のあるときは事故防止のため、差込みプラグをコンセントから抜いて使用を中止し、お買い上げの販売店にご相談ください。
ご家庭での修理は危険ですからおやめください。

	症　状	点検事項
ミキサー・ミル	●使用中に運転が止まる	●容器内の材料が多いか、調理できない材料(P7,P8)が入っていませんか。 ➡ 材料を減らし、調理できない材料を取り除いてください。 P4の「復帰ボタンについて」の項目に従ってやりなおしてください。 ●調理物の水分が少ない場合止まることがあります。 ➡ 材料を減らし、水分を追加してください。 P4の「復帰ボタンについて」の項目に従ってやりなおしてください。
ミキサー	●調理物がもれる	●パッキンが正しく入っていますか。 ●容器が傾いてしめつけられていませんか。 ●容器と容器台のしめつけがゆるんでいませんか。
ミキサー	●カッターが空回り運転する	●氷の量が多すぎる(シェイク、フローズンドリンク、かき氷) ➡ 一度スイッチを切り回転が止まってから再びスイッチを入れてください。
ミル	●ミルカッターが回転しない	●パッキンが正しく入っていますか。
ミル	●ミルカッターが空回り運転する	●ミル容器セットを本体からはずし、ミル容器を下に向け、上下に振って材料を下へ落としてから再び運転します。
ミル	●調理物がもれる	●パッキンが正しく入っていますか。 ●容器が傾いてしめつけられていませんか。 ●容器と容器台のしめつけがゆるんでいませんか。

仕様

品名	ミキサー	ミル
電源	交流100V　50-60Hz共用	
消費電力	230W	―――――
回転数	約12,000回/分 (750mL定量水負荷時)	―――――
定格時間	連続 (4分間運転、2分間停止の繰り返し使用)	連続 (1分間運転、2分間停止の繰り返し使用)
容量	約750mL	約200mL(ミル容器2/3)
電源コード	1.3m	
外形寸法(約cm)	幅16.5×奥行17.5×高さ35	ミル容器 幅16.5×奥行17.5×高さ27
質量	約2.8kg(ミキサー容器セット約1.3kg)	約2.0kg(ミル容器セット約0.5kg)

アフターサービス

1 保証書の内容のご確認と保存のお願い

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保存してください。

2 保証期間は、お買い上げ日より1年間

3 修理をお申しつけされるとき

≪保証期間中≫
製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理いたします。
≪保証期間を経過しているとき≫
修理すれば使用できる商品は、ご要望により有料修理いたします。

4 補修用性能部品※の保有期間は、製造打ち切り後5年間

※性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

5 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料、部品代、出張料などで構成されています。
技術料 は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

■お客様ご自身での修理、分解や改造は絶対にしないでください。

お客様ご相談窓口

修理・お取り扱い・消耗品や部品ご購入などのご相談は、まずお買い上げの販売店にお問い合わせください。
ご転居やご贈答などでお困りの場合、弊社の窓口「お客様ご相談センター」にお問い合わせください。
所在地、電話番号などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

ホームページのご案内
消耗品・部品のご購入専用ページ
http://www.zojirushi-fresco.com/

お客様ご相談センター
0570-011874
ナビダイヤル　市内通話料金でご利用いただけます

受付時間　9:00～17:00
月曜日～金曜日(祝日、弊社休業日を除く)
● 携帯電話・PHSでのお問い合わせ　Tel (06)6356-2451
● ファクシミリでのお問い合わせ　Fax (06)6356-6143
製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・Fax番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。